



# 野菜正当“食” 别让尝鲜变“尝险”

□通讯员 李媛媛

春风吹绿了黄河两岸,也吹醒了滨州田野间的“宝藏”。随着气温回暖,荠菜、苦菜、蒲公英等野菜纷纷崭露头角。踏青挖野菜,不仅是一种乐趣,更是许多人心中“春天的仪式感”。

然而,当人们醉心于这抹“春味”时,是否留意过其中暗藏的风险?每年春季,因误采误食野菜导致身体不适的案例时有发生。如何在享受自然馈赠的同时守住安全底线?我们为您梳理一份实用的“野菜食用指南”。

舌尖上的春天,这些野菜最“滨州”

滨州地处黄河冲积平原,土壤肥沃,野菜资源十分丰富。荠菜是当之无愧的“春菜之首”,叶片细碎,清香独特,包饺子、凉拌皆宜。苦菜因微苦口感备受青睐,当地人常洗净蘸酱,认为有“去火”之效。蒲公英(婆婆丁)锯齿状叶片辨识度高,可凉拌或晒水泡水。此外,马齿苋、茵陈以及树上的香椿芽、榆钱、洋槐花,也都是滨州人记忆中的春天应季美味。

危险的“撞脸”:可别把毒



草当美味

有些有毒植物与可食用野菜外观极为相似,普通人很难准确分辨。以水芹为例,它生长在沟渠边,是可口野菜,但与其共生的毒芹(又名野芹菜)却含有剧毒,误食几口就可能危及生命。

重要提醒:对于不认识的野菜,务必遵循“不采、不买、不食”的原则。不要轻信网络上的“识图辨物”,更不要因好奇而尝试不确定的植物。

污染的陷阱:路边的野菜不要采

公路沿线、绿化带里的野菜,看似鲜嫩,实则长期吸附汽车尾气,可能含有铅、镉等重金属污染物。同时,为防治病虫害,市政绿化带会定期喷洒农药,这些区域的野菜农药残留风险极高。此外,靠近工厂、医院或污水沟的田野,土壤和水源可能受到化学污染,生长于此的野菜也会成为污染物的“富集器”。

安全的采摘地点,应当是远离污染源、生态环境良好的郊外农田或自家菜园。

餐桌上的细节:焯水这一

步不能省

即便是确认安全的野菜,在端上餐桌前也需要正确加工。专家指出,许多野菜本身含有一定量的亚硝酸盐、草酸或生物碱,如果处理不当或一次食用过多,可能引起身体不适。例如,荠菜若烹饪前不经过处理,过量食用可能导致亚硝酸盐摄入超标,出现恶心、头晕等症状。

正确的“预处理三步”不可省略

充分浸泡:野菜采摘回家后,先用清水浸泡2小时左

右,溶解部分水溶性毒素。

务必焯烫:烹饪前用沸水焯烫1-2分钟,能有效去除大部分草酸、亚硝酸盐,并杀灭可能附着的虫卵和细菌。

适量食用:多数野菜性味偏寒凉,脾胃虚寒者不宜多食。野菜不是“神药”,将其作为时令蔬菜点缀餐桌即可。

误食中毒后的紧急处理

食用野菜后若出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕或视物模糊等症状,极有可能是食物中毒,应立即采取以下措施:

立即停食:马上停止食用可疑野菜。

尝试催吐:如刚吃下不久且神志清醒,可尝试用手指刺激咽喉部,尽可能排出胃内容物。

保留样本:务必保留吃剩的野菜或呕吐物样本,这对后续诊断至关重要。

尽快就医:不要抱有侥幸心理,第一时间前往医院就诊,并主动告知医生有野菜食用史。

春色正好,美味诱人。让我们在享受大自然春日馈赠的同时,多一分科学认知,多一分审慎小心,让舌尖上的春天,只有鲜美,没有风险。

## 血氧骤降至16% 鼾声背后的“致命危机”

□通讯员 李东泽

“医生,我这辈子从来没睡得这么通透过!早上起来脑子特别清醒,白天也不犯困了,整个人像重新活过来一样!”在滨州医学院附属医院呼吸睡眠医学中心,41岁的王先生激动地分享着自己的变化。谁能想到,就在几天前,他还饱受夜间睡眠打呼噜的困扰,而这一切的改变,源于一次及时诊断和治疗。

别把“倒头就睡”当福气,可能是重病信号!

说起睡觉,王先生以前还挺得意——自己有个“绝活”:沾床就睡、睡得还沉。可他不知道,这份让人羡慕的“秒睡”,根本不是福气,而是潜伏在他身边的健康杀手。王先生睡觉打呼噜已有10多年,他的鼾声可不是一般响,而是“鼾声如雷”,即使关着卧室门,那极具穿透力的呼噜声也能传到客厅,用“如雷贯耳”来形容毫不夸张。除了“声势浩大”,他晚上还特别“忙”。妻子发现他睡觉特别不老实:整夜频繁翻身、手脚乱动,像



在“打太极”。更吓人的是,他睡到一半,鼾声会戛然而止,整个房间陷入一片可怕的寂静,憋了好一会儿,王先生才会猛地倒吸一口气,像是刚从水下挣扎出来。这种“憋气——喘气”的场面,一夜要上演几十甚至上百次。甚至有几次,王先生因为动作太大,直接从床上摔了下来。

让人意外的是,尽管经历了这样“惊心动魄”的一夜,王先生自己却毫无察觉,反而觉得自己睡得“沉”。但第二天早上,他感觉特别疲惫,口干舌燥,脑袋像蒙了一层雾,昏昏沉沉。白天上班更是没精神,像没电的机器,全靠硬撑;记忆力越来越差,丢三落四,工作也跟着受影响,生活彻底

陷入恶性循环。

惊人数据: BMI 34.6, 夜间最低血氧饱和度仅16%!

看到公众号关于睡眠呼吸暂停综合征的科普,王先生才意识到,自己的呼噜可能不简单,赶紧到滨医附院呼吸睡眠医学中心就诊。接诊医生发现,身高1.7米的王先生体重高达100公斤,体重指数(BMI)高达34.6kg/m<sup>2</sup>。专科检查发现,王先生舌体4度肥大,咽腔充血水肿明显。

为了进一步了解王先生的睡眠情况,在医生的建议下,王先生完成了多导睡眠监测,结果让医生大为震惊:呼吸暂停低通气指数(AHI)高达59次/小时(正常值<5),这

意味着王先生平均每小时发生呼吸暂停或低通气的次数达59次,最长的一次呼吸暂停甚至长达2分钟以上!更可怕的是血氧数据:王先生夜间平均血氧饱和度仅为66%,夜间最低脉搏血氧饱和度竟然只有16%!这意味着,王先生身体长期处于严重缺氧状态,随时可能发生危险。

紧急救治:呼吸机治疗立竿见影

看到王先生监测的实时数据,值班医生意识到这不是普通的打呼噜,而是一场随时可能发生意外的睡眠危机。凌晨1点,在滨医附院呼吸睡眠医学中心主任王晶玉的指导下,第一时间为王先生进行了呼吸机压力滴定治疗。效果来得比预期更快——简直是“立竿见影”:呼吸暂停低通气指数从59次/小时降至7.7次/小时,接近正常水平;夜间平均血氧饱和度从66%提升至90%,这意味着王先生全身的组织器官终于能在一夜好眠中“喝足了氧”。

“真的没想到效果这么明显。”王先生难掩惊喜,“10多

年了,我才第一次知道什么叫真正睡醒。早上起来头脑清爽,白天不困、不累、有精神,整个人都轻松了!干活儿都有劲儿了!”

警惕:睡眠呼吸暂停是“梦中杀手”

像王先生这样的情况,医学上叫睡眠呼吸暂停综合征,因为很难自己察觉,被称为“安静的梦中杀手”。典型的表现包括:

- 鼾声又响又不均匀;
- 睡眠中反复出现呼吸暂停;
- 夜间频繁翻身、夜尿增多;
- 晨起口干、头部不适;
- 白天困倦、乏力、记忆力下降、注意力不集中、暴躁易怒等症状。

长期未经治疗的睡眠呼吸暂停,会导致全身多系统损害,显著增加患高血压、冠心病、心律失常、心力衰竭、脑卒中等心脑血管疾病的风险,严重者甚至可能在睡眠中猝死。同时,该病也与糖尿病、肥胖等代谢性疾病密切相关。